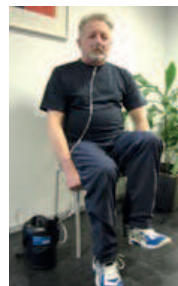


Instruktion för motion hemma.

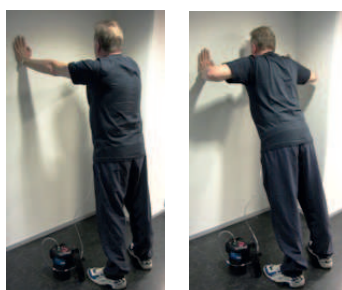
Upprepa varje rörelse ca 10 gånger eller enligt egen ork.



1. Sätt dig på stolen. Res dig upp och stå.



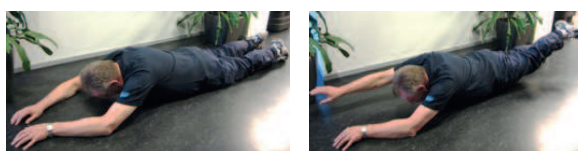
2. Lyft fötterna från golvet sittande.



3. Armhävning mot väggen.



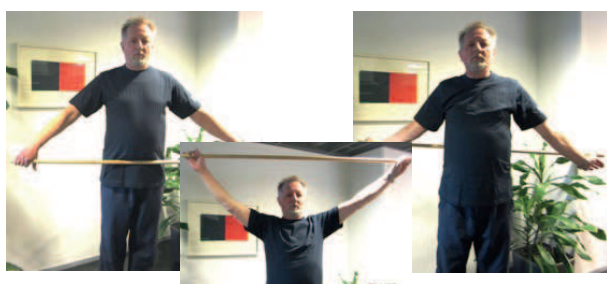
4. Växelvis armlyft med vikt.



5. Korslyft av arm och ben liggande på mage.



6. Tåhävningar med eller utan stöd.



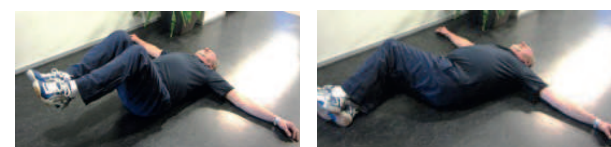
7. För käppen bakom ryggen och tillbaka.



8. Vridning av övre kroppen.



9. Stretcha sidan med käppen.



10. Vrid knäna från sida till sida liggande på rygg.

Instruktion för motion hemma

1. Sätt dig på stolen rak i ryggen och med fötterna i golvet. Stig upp och sätt dig igen.
2. Sitt rak i ryggen på stolen.
Lättare: Lyft turvis på knäna. Tyngre: Lyft båda knäna samtidigt.
3. Håll ut händerna vid bröstnivå i lite mer än axelbredd. Spänn kroppen under armhävningarna. Ju längre ifrån väggen du står desto tyngre är övningen.
4. Lyft en ca 1 kg vikt rakt uppåt och sänk den sedan till axelnivå. Håll axlarna avslappnade.
5. Titta mot golvet. Lyft motstående ben och arm samtidigt några cm från golvet. Sträck armen och benet så mycket som möjligt då du lyfter dem.
6. Stå rak i ryggen och titta framåt.
Mer utmanande om du inte stöder med handen då du stiger upp på tå.
7. Stå rak i ryggen och håll kroppen spänd under hela övningen.
8. Stå rak i ryggen och böj lite på knäna. Håll undre kroppen stilla så den inte vrider sig från midjan.
9. Stå rak med vikten jämnt på båda benen. Skjut käppen med den undre handen så högt som möjligt så du känner en sträckning i sidan. Håll axlarna avslappnade.
10. Ligg med rygg och axlar mot golvet. Håll knäna i 90 graders vinkel mot höftena. Vrid knäna rakt åt sidan så långt som möjligt.
Lättare: Håll fötterna mot golvet. Vrid knäna från sida till sida.